

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
КРАСНОДАР

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
муниципального образования город Краснодар «Спортивная школа олимпийского
резерва №3» имени заслуженного тренера СССР, Почетного гражданина город
Краснодар Дубко Виталия Федоровича
(МБУ ДО МОГК СШОР №3)
г. Краснодар, ул. проспект Чекистов 31/1

Принято
на педагогическом совете
МБУ ДО МОГК «СШОР № 3»
Протокол № 1
От «01» июня 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ ДО МОГК «СШОР №3»

И.А. Корсикова-Слонова

«01» июня 2023 г.

**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки по виду
спорта «танцевальный спорт»**

Ф.И.О. разработчиков Программы:
И.А. Корсикова-Слонова, директор;
А.В. Шухалова, старший инструктор-методист;
О.Г. Старшова, инструктор-методист;
А.В. Орлова, тренер-преподаватель.

г. Краснодар, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения.....	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4-5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5-6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6-7
2.3.1.	Учебно-тренировочные мероприятия.....	7-9
2.3.2.	Спортивные соревнования.....	9-10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «танцевальный спорт».....	10-12
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	13-16
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16-20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	21-24
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	24-28
III.	Система контроля.....	29
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.....	29-30
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.....	30
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	30-41
IV.	Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт».....	42
4.1.	Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	42-47

4.2.	Примерный учебно-тематический план.....	47-55
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт».....	55-56
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	56
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	56-60
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	60-61
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы....	62-63

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в двух дисциплинах европейская программа, латиноамериканская программа с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 № 961 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. В эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся танцевальным спортом на основе создания устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширения знаний о физической культуре, улучшения показателей физической подготовленности, обогащения двигательного опыта разнообразными танцевальными упражнениями, формирования социально значимых положительных личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Предметом деятельности является:

- осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки на основании утвержденного департаментом физической культуры и спорта города Краснодара муниципального задания;
- подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд города Краснодара, спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивных сборных команд Российской Федерации;

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 1

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2	4

Примечание: В связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в разных учебно-тренировочных группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки при соблюдении следующих условий:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- соблюдены требования техники безопасности.

Таблица № 2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	16	21	24
Общее количество часов в год	312	416	520	832	1092	1248

2.3. Виды (формы) обучения

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия (группы ЭССМ, ЭВСМ);
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);

- контрольные испытания;
- контрольные соревнования;
- самостоятельная подготовка;

- медико-восстановительные мероприятия;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, и др.);

формы промежуточной аттестации обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;

- участие в соревнованиях различного уровня.

- система спортивного отбора и спортивной ориентации, который заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях;

- работа по индивидуальным планам, которая проводится согласно годовому учебно-тренировочному плану и в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от

общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Формы самостоятельной работы:

- утренняя зарядка;
- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов, тематических видеофильмов и кинограмм;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов, дневников самоконтроля и т.д.).

2.3.1. Виды учебно-тренировочных мероприятий:

1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток
------	---	---	-------------

2.3.2. Спортивные соревнования

Соревнования в танцевальном спорте – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «танцевального спорта»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Спортивная школа реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от места и задачи проведения спортивных мероприятий, соревновательные старты могут быть:

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся и проверки эффективности прошедшего этапа подготовки. Оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования - по результатам соревнований формируют команды, в целях отбора обучающихся для участия в основных соревнованиях.

В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача занять определенное место, выполнить контрольный норматив для присвоения

спортивного разряда или спортивного звания, позволяющий отобраться в составы спортивных сборных команд.

Основные соревнования - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	4	4	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	2	4
Основные	2	4	4	4	5	6

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «танцевальный спорт»

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки).

для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложений №2 и №5 к ФССП) и представлен в таблице № 5.

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «танцевальный спорт»
с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	этап начальной специализации (до трех лет)		этап углубленной специализации (свыше трех лет)		1-3 год		Без ограничений		Без ограничений	
		1 год	2-3 год	1-3 год		4-5 год		Без ограничений		Без ограничений		Без ограничений	
Недельная нагрузка в часах													
		6	8	10		16		21		24		24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в астрономических часах													
		2	2	2		3		4		4		4	
Минимальная-Максимальная наполняемость групп (человек)													
		10-20		10-20		8-16		8-16		2-4		2-4	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	19	20
1.	Общая физическая подготовка	120	38	124	30	112	22	154	19	144	13	121	10
2.	Специальная физическая подготовка	50	16	84	20	110	21	172	20	196	18	274	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	2	15	4	25	5	38	5	64	6	99	8
4.	Техническая подготовка	112	36	150	36	210	39	321	37	488	45	540	43
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	7	38	9	46	9	121	15	112	10	114	9
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	9	2	5	1	44	4	46	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	5	1	8	2	21	3	44	4	54	4
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	100	416	100	520	100	832	100	1092	100	1248	100
Количество часов в неделю		6		8		10		16		21		24	

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения, способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Воспитательная работа проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий, дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр спортивных соревнований по танцевальному спорту и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

Важное место в воспитательной работе отводится спортивным соревнованиям. Здесь у обучающихся формируется должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей) и проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Спортивные соревнования являются средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в Таблице № 6.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование умения проводить анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в спортивных соревнованиях. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки; - формирование умения анализировать выполнение и коррекцию индивидуальных и перспективных планов; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
1.3.		Беседа – знакомство с профессиями, связанными со спортом.	В течение года
1.4.		Проориентационная игра «День самоуправления» Проведение тренировочных занятий спортсменов старшего возраста со спортсменами младшего возраста под контролем тренера-преподавателя. Проведение разминки спортсменами младшего возраста со спортсменами старшего возраста под контролем тренеров-преподавателей.	В течение года

1.5.		Сочинение – размышление на тему «Важные качества тренера – преподавателя», «Я – тренер»	В течение года
1.6.		День открытых дверей Посещение спортсменами дней открытых дверей различных учебных заведений, имеющих отношение к спорту.	Сентябрь
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	-Беседа на тему «Здорового образа жизни»; -Беседа на тему «Личной гигиены обучающихся на учебно-тренировочных занятиях и учебно-тренировочных мероприятиях»; -Беседа на тему: «Вредные привычки».	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседы на тему: - «Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся»; - «Режим, гигиена, спорт»; - «Питание спортсмена»; - «Правильное питание в подростковом возрасте»; -«Переутомление и травмы в спорте»; -«Компьютер – друг или враг?».	В течение года
2.3.	Безопасность	Беседы на тему: - «Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях в танцевальном спорте»; - «Поведение в спортивном зале»; - «Противопожарная безопасность»; - «Угроза при террористических актах».	Ежеквартально
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.		Беседа посвящённая, «Дню защитника Отечества»	Февраль
3.2.		Спортивная эстафета «Россия – спортивная держава»	Июнь
3.3.		Участие в акции «За наших»	В течение года
3.4.		Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет	В течение года
3.5.		Участие в спортивных мероприятиях приуроченных к историческим датам России (определяются Учреждением, каждый год разные исторические даты)	В течение года
3.6.		День народного единства. Беседа на тему «Один за всех и все за одного», «Когда мы едины – мы непобедимы»	Ноябрь
3.7.		Беседы о великих спортсменах, участниках Великой отечественной	В течение года

		войны.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Беседа на тему: «Поведение болельщиков на спортивных соревнованиях»; Показательные выступления обучающихся групп ЭССМ и ЭВСМ для обучающихся групп УТЭ и ЭНП; Мастер-классы именитых спортсменов.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий (таблица 7). Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица № 7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№ п/п	Название мероприятия (темы)	Срок проведения	Ответственный	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	Декабрь	Директор	Приказ
2	Формирование плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	Декабрь	Ответственный за антидопинговую профилактику	Приказ
3	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями работы, в зависимости от этапа подготовки			
3.1.	Этап начальной подготовки			
3.2.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры - преподаватели, инструкторы-методисты.	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
3.3.	Беседы по профилактике применения допинга среди обучающихся: - характеристика допинговых средств и методов; - о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; - об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	В течение года	Тренеры-преподаватели	Проводить раз в квартал беседы с обучающимися, отметки о проведении проставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».
4.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
4.1.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры – преподаватели, инструкторы-методисты.	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
4.2.	Профилактика применения допинга среди обучающихся:	В течение года	Тренеры-преподаватели.	Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так

	<ul style="list-style-type: none"> • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; • о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся; • об ответственности за нарушение антидопинговых правил. 			и онлайн) с обучающимися, раз в квартал, отметки о проведение проставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».
5.	Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства			
5.1.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры – преподаватели и, спортсмены	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс : https://newrusada.triagonal.net
5.2.	<p>Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: основы управления работоспособностью обучающегося; характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; фармакологическое обеспечение подготовки обучающегося к спортивным соревнованиям. Профилактика применения допинга среди обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеристика допинговых средств и методов; 	В течение года	Тренеры-преподаватели.	Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) с обучающимися, раз в квартал, отметки о проведение проставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».

	<ul style="list-style-type: none"> • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; • о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся; • об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Антидопинговая политика и её реализация: • всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; • антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; • руководство для обучающихся. 			
6.	Мониторинг и анализ действующего законодательства	Ежеквартально	Ответственный за антидопинговую профилактику	
7.	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса на сайте РУСАДА лицами, проходящими спортивную подготовку, членами сборных команд Краснодарского края, тренерами-преподавателями, административно-управленческий и основной персонал Учреждения.	Январь-март	Ответственный за антидопинговую профилактику	Прохождение онлайн-курса .Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
8.	Ведение раздела «Антидопинг» на	Ежеквартально	Ответственный за антидопинговую	Подготовка и размещение презентаций по

	официальном сайте учреждения		профилактику, ответственный за сайт Учреждения	разделу «Антидопинг»
9.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	Перед соревнованиями	Тренер-преподаватель	
10.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Директор	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном этапе, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению спортивных соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерско-преподавательской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства спортивных соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по танцам на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным обучающимся и с помощью других обучающихся давать оценку его деятельности. В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности. При овладении обучающимися судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства. Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающиеся приобретают следующие умения и навыки: – овладение принятой терминологией – умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, танцам – умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или спортивных соревнований – оказание помощи танцорам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе – овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений – знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника коэффициенты трудности основных элементов своего разряда – знание правил спортивных соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи,

судьи, секретаря – умение организовать и провести школьные спортивные соревнования, умение составить протокол соревнований – участие в судействе спортивных соревнований среди обучающихся младших разрядов– умение регистрировать спортивные результаты тестирования – выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице №8, план инструкторской и судейской практики отражены в таблице № 9 к Программе.

Таблица № 8

Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

№	Задачи	Виды практических занятий	Сроки
Группы ЭНП (все периоды)			
1	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	1. Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов танцевального спорта. 2. Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки
Группы УТЭ (все периоды)			
1	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися	1. Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов танцевального спорта. 2.Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. 3.Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия. 4. Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий. 5. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 6. Подбор упражнений для совершенствования техники. 7.Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов.	В соответствии с планом спортивной подготовки
Группы ССМ, ВСМ			
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	В соответствии с планом спортивной подготовки

	мероприятий в физкультурно-спортивной организации	под руководством тренера-преподавателя.	
2	Выполнение необходимых требований для присвоения квалификации судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки

Таблица № 9

План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Сроки
Этап начальной подготовки	
Изучение правил соревнований по танцевальному спорту	В соответствии с планом спортивной подготовки
Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе спортивных соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
Тренировочный этап	
Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся	В соответствии с планом спортивной подготовки
Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в составлении календаря соревнований	Ноябрь-декабрь
Участие в составлении положения соревнований	Ноябрь-декабрь
Изучение правил соревнований по танцевальному спорту	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе спортивных соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
Этап совершенствование спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	
Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся	В соответствии с планом спортивной подготовки
Составление плана (конспекта) , рабочих планов по микроциклам учебно- тренировочного занятия.	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в составлении календаря соревнований	Ноябрь-декабрь
Участие в составлении положения соревнований	Ноябрь-декабрь

Изучение правил соревнований по танцевальному спорту	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе спортивных соревнований. Ведение документации соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
Выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях	В соответствии с планом спортивной подготовки

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Систематический медицинский (врачебный) контроль за юными обучающимися осуществляется в соответствии с действующим законодательством в рамках выполнения требований порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

1. Проходить углубленное медицинское обследование
 - медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
 - углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

5. Выполнять рекомендации врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-

педагогические наблюдения.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия .

Восстановительно-профилактические средства – это средства, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня .

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных спортивных соревнований и напряженных учебно-тренировочных занятий. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы,
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном спортивными соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются

относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Таблица № 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством.
	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями.

Медико-биологические мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса.	Постоянно.
Восстановительные мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления.	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление).

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "танцевальный спорт";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "танцевальный спорт";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "танцевальный спорт";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "танцевальный спорт";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "танцевальный спорт";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в

условиях соревновательной деятельности;
сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы, в том числе отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, дисциплины или раздела, сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Форма, порядок и периодичность проведения промежуточной и итоговой аттестации успеваемости обучающихся определяется образовательной организацией и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации, утвержденным приказом директора. При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому разделу подготовки Программы после каждого года обучения на этапах подготовки.

На основании результатов итоговой аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная акробатика осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Промежуточная аттестация осуществляется в течение года обучения на этапах подготовки для проверки практических умений и навыков с мая по июнь.

Итоговая аттестация проводится с октября по ноябрь. Сроки прохождения итоговой аттестации устанавливается для каждой группы обучающихся согласно графику проведения итоговой аттестации, утвержденному приказом директора учреждения.

Результаты сдачи нормативов итоговой аттестации оформляются протоколами сдачи контрольно-переводных нормативов. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии.

Досрочный перевод обучающихся осуществляется на основании решения педагогического совета и в соответствии с приказом директора.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные нормативы – это промежуточная аттестация успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами

прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это итоговая аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Результаты по прохождению промежуточной и итоговой аттестации подсчитываются в бальной системе (если обучающийся набрал необходимое количество баллов, то ставится зачет, если обучающийся не набрал необходимое количество баллов, то ставится не зачет).

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Требования для перехода на следующий этап подготовки:

- при выполнении 80% - 100% переводных нормативов спортсмен переводится на следующий этап подготовки;
- при выполнении 60% переводных нормативов спортсмен остается на данном этапе еще на 1 год (не более 1 раза);
- при невыполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов спортсмен отчисляется из спортивного учреждения.

Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 11-12.

Контрольно-переводные Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода по виду спорта «танцевальный спорт» (МАЛЬЧИКИ , ЮНОШИ, ЮНИОРЫ, МУЖЧИНЫ)

№	Упражнение	Баллы	ЭНП					УТЭ					ЭССМ		ЭВСМ				
			1	Баллы	2	Баллы	3	Баллы	1	Баллы	2	Баллы	3	Баллы	4-5	Баллы	1-3 год	Баллы	16 и старше
	6 и старше		6 и старше		6 и старше		6 и старше		9 и старше		9 и старше		9 и старше		9 и старше		9 и старше		
1	Бег 30 м (с) ОФП	5	6,7	5	6,5	5	6,4	5	5,8	5	5,7	5	5,5	5	5,4				
		4	6,75	4	6,55	4	6,5	4	5,85	4	5,8	4	5,6	4	5,5				
		3	6,8	3	6,6	3	6,55	3	5,9	3	5,85	3	5,7	3	5,6				
		2	6,85	2	6,65	2	6,6	2	5,95	2	5,9	2	5,8	2	5,7				
		1	6,9	1	6,7	1	6,7	1	6	1	6	1	6	1	6				
		0	более 6,9	0	более 6,7			0	более 6,0										
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) ОФП	5	11	5	14	5	15	5	17	5	18	5	19	5	20	5	41	5	50
		4	10	4	13	4	14	4	16	4	17	4	18	4	19	4	40	4	48
		3	9	3	12	3	13	3	15	3	16	3	17	3	18	3	38	3	46
		2	8	2	11	2	12	2	14	2	15	2	16	2	17	2	37	2	44
		1	7	1	10	1	10	1	13	1	13	1	13	1	13	1	36	1	42
		0	менее 7	0	менее 10			0	менее 13					0	менее 36	0	менее 42		
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) ОФП	5	5	5	7	5	8	5	9	5	10	5	11	5	12	5	16	5	17
		4	4	4	6	4	7	4	8	4	9	4	10	4	11	4	15	4	16
		3	3	3	5	3	6	3	7	3	8	3	9	3	10	3	14	3	15
		2	2	2	4	2	5	2	6	2	7	2	8	2	9	2	13	2	14
		1	1	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	11	1	13
		0	менее +1	0	менее +3			0	менее +4					0	менее +11	0	менее +13		

4	бег 60 м (с) ОФП															5	7,85			
																	4	7,9		
																	3	8,05		
																	2	8,1		
																	1	8,2		
																	0	более 8,2		
5	бег на 100 м (с) ОФП																	5	11	
																		4	11,65	
																		3	12,7	
																		2	13	
																		1	13,4	
																		0	более 13,4	
6	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) ОФП	5	6,7	5	6	5	5,9													
		4	6,8	4	6,1	4	6													
		3	6,9	3	6,2	3	6,1													
		2	7	2	6,3	2	6,25													
		1	7.10	1	6.40	1	6.40													
		0	более 7.10	0	более 6.40															
7	Челночный бег 3x10 м(с) ОФП							5	9,1	5	9	5	8,8	5	8,6	5	6,4	5	6,2	
								4	9,15	4	9,1	4	9	4	8,8	4	6,6	4	6,4	
								3	9,2	3	9,15	3	9,1	3	9	3	6,8	3	6,6	
								2	9,25	2	9,2	2	9,15	2	9,1	2	7	2	6,8	
								1	9,3	1	9,3	1	9,3	1	9,3	1	7,2	1	6,9	
								0	более 9,3								0	более 7,2	0	более 6,9
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) ОФП	5	119	5	128	5	130	5	148	5	150	5	152	5	164	5	230	5	250	
		4	117	4	126	4	128	4	146	4	148	4	150	4	158	4	226	4	245	
		3	115	3	124	3	126	3	144	3	146	3	148	3	154	3	222	3	240	
		2	113	2	122	2	124	2	142	2	144	2	146	2	148	2	218	2	235	
		1	110	1	120	1	120	1	140	1	140	1	140	1	140	1	215	1	230	
		0	менее 110	0	менее 120			0	менее 140								0	менее 215	0	менее 230

14	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение (кол-во раз) СФП	5	14	5	15	5	21													
		4	12	4	13	4	18													
		3	10	3	11	3	15													
		2	8	2	9	2	12													
		1	7	1	7	1	7													
		0	менее 7	0	менее 7															
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов																				
15	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	5	16	5	18	5	22													
		4	14	4	16	4	19													
		3	12	3	14	3	16													
		2	10	2	12	2	13													
		1	8	1	10	1	10													
		0	менее 8	0	менее 10															
16	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (кол-во раз)	5	13	5	18	5	23													
		4	11	4	15	4	19													
		3	9	3	12	3	15													
		2	7	2	9	2	11													
		1	5	1	5	1	5													
		0	менее 5	0	менее 5															
17	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения (с) СФП							5	7	5	8	5	9	5	10					
								4	6	4	7	4	8	4	9					
								3	5	3	6	3	7	3	8					
								2	4	2	5	2	6	2	7					
								1	3,0	1	3,0	1	3,0	1	3,0					
								0	менее 3,0											
18	Исходное положение - стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену . Фиксация положения (с) СФП							5	14	5	16	5	19	5	21					
								4	13	4	14	4	17	4	18					
								3	12	3	13	3	15	3	16					
								2	11	2	12	2	13	2	14					
								1	10,0	1	10,0	1	10,0	1	10,0					

							0	менее 10,0									
19	Исходное положение - вис на турнике. Сгибание и разгибание рук(кол-во раз) СФП														5	28	
															4	24	
															3	20	
															2	16	
															1	12	
														0	менее 12		
20	Исходное положение - стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45 градусов. Фиксация положения (с) СФП														5	30	
															4	26	
															3	22	
															2	18	
															1	15	
														0	менее 15		
21	Уровень спортивной квалификации	-					Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) - спортивные разряды -"третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"					Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"	Спортивное звание "мастер спорта России"				
							Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) - спортивные разряды -"третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"										
Минимальное количество баллов		ЭНП					УТЭ					ЭССМ (1-3 год)	ЭВСМ				
		1		2		3	1		2		3				4-5		
		8		8		8	8		8		8		8		7		7
Нормативы промежуточной и итоговой аттестации обучающихся отделения танцевального спорта по общей физической, специальной физической подготовке для перевода и зачисления на очередной этап спортивной подготовки (зачет/незачет)																	

Контрольно-переводные Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода по виду спорта «танцевальный спорт» (ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ, ЮНИОРКИ, ЖЕНЩИНЫ)

№	Упражнение	Баллы	ЭНП					УТЭ					ЭССМ		ЭВСМ				
			1	Баллы	2	Баллы	3	Баллы	1	Баллы	2	Баллы	3	Баллы	4-5	Баллы	1-3	Баллы	16 и старше
	6 и старше		6 и старше		6 и старше		6 и старше		9 и старше		9 и старше		9 и старше		9 и старше		9 и старше		
1	Бег 30 м (с) ОФП	5	6,8	5	6,5	5	6,4	5	5,9	5	5,8	5	5,6	5	5,4				
		4	6,85	4	6,6	4	6,5	4	5,95	4	5,9	4	5,7	4	5,6				
		3	6,9	3	6,7	3	6,6	3	6	3	5,95	3	5,8	3	5,7				
		2	7	2	6,75	2	6,7	2	6,1	2	6	2	5,9	2	5,8				
		1	7,1	1	6,8	1	6,8	1	6,2	1	6,2	1	6,2	1	6,2				
		0	более 7,1	0	более 6,8			0	более 6,2										
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) ОФП	5	8	5	10	5	11	5	12	5	13	5	14	5	15	5	20	5	22,0
		4	7	4	9	4	10	4	11	4	12	4	13	4	14	4	18	4	20
		3	6	3	8	3	9	3	10	3	10	3	11	3	12	3	17	3	18
		2	5	2	7	2	7	2	8	2	9	2	9	2	10	2	16	2	17
		1	4	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1	15	1	16
		0	менее 4	0	менее 6			0	менее 7					0	менее 15	0	менее 16		
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) ОФП	5	7	5	9	5	10	5	11	5	12	5	14	5	15	5	19	5	20
		4	6	4	8	4	9	4	10	4	11	4	13	4	13	4	18	4	19
		3	5	3	7	3	8	3	8	3	9	3	12	3	12	3	17	3	18
		2	4	2	6	2	7	2	7	2	7	2	8	2	8	2	16	2	17
		1	3	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	15	1	16
		0	менее +3	0	менее +5			0	менее +5					0	менее +15	0	менее +16		

4	бег 60 м (с) ОФП															5	9,35			
																	4	9,4		
																	3	9,45		
																	2	9,5		
																	1	9,6		
																	0	более 9,6		
5	бег на 100 м (с) ОФП																	5	13,5	
																		4	14	
																		3	14,5	
																		2	15	
																		1	16	
																		0	более 16,0	
6	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) ОФП	5	7	5	6,8	5	6,6													
		4	7,1	4	6,9	4	6,8													
		3	7,2	3	7	3	6,9													
		2	7,3	2	7,1	2	7													
		1	7.35	1	7.05	1	7.05													
		0	более 7.35	0	более 7.05															
7	Челночный бег 3x10 м (с) ОФП						5	9,3	5	9,1	5	9	5	8,4	5	7,2	5	7		
							4	9,35	4	9,2	4	9,15	4	8,6	4	7,4	4	7,3		
							3	9,4	3	9,3	3	9,2	3	8,8	3	7,6	3	7,5		
							2	9,45	2	9,4	2	9,3	2	9	2	7,8	2	7,7		
							1	9,5	1	9,5	1	9,5	1	9,5	1	8,0	1	7,9		
							0	более 9,5								0	более 8,0	0	более 7,9	
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) ОФП	5	113	5	123	5	127	5	138	5	139	5	142	5	145	5	188	5	193	
		4	111	4	121	4	124	4	136	4	137	4	138	4	140	4	186	4	191	
		3	109	3	119	3	121	3	134	3	135	3	136	3	137	3	184	3	189	
		2	107	2	117	2	118	2	132	2	133	2	134	2	135	2	182	2	187	
		1	105	1	115	1	115	1	130	1	130	1	130	1	130	1	180	1	185	
		0	менее 105	0	менее 115			0	менее 130								0	менее 180	0	менее 185

14	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение (кол-во раз) СФП	5	13	5	15	5	20													
		4	11	4	12	4	17													
		3	9	3	10	3	14													
		2	7	2	8	2	11													
		1	5	1	5	1	5													
		0	менее 5	0	менее 5															
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов																				
15	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	5	13	5	15	5	20													
		4	11	4	12	4	15													
		3	9	3	10	3	12													
		2	7	2	8	2	9													
		1	5	1	6	1	6													
		0	менее 5	0	менее 6															
16	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (кол-во раз)	5	13	5	17	5	20													
		4	11	4	14	4	16													
		3	9	3	11	3	13													
		2	7	2	8	2	9													
		1	5	1	5	1	5													
		0	менее 5	0	менее 5															
17	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения (с) СФП							5	7	5	8	5	9	5	10					
								4	6	4	7	4	8	4	9					
								3	5	3	6	3	7	3	8					
								2	4	2	5	2	6	2	7					
								1	3,0	1	3,0	1	3,0	1	3,0					
								0	менее 3,0											
18	Исходное положение - стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения (с) СФП							5	14	5	16	5	19	5	21					
								4	13	4	14	4	17	4	18					
								3	12	3	13	3	15	3	16					
								2	11	2	12	2	13	2	14					
								1	10,0	1	10,0	1	10,0	1	10,0					

								0	менее 10,0									
19	Исходное положение - стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45 градусов. Фиксация положения (с) СФП													5	25			
														4	21			
															3	19		
															2	17		
															1	15		
															0	менее 15		
20	Уровень спортивной квалификации	-						Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) - спортивные разряды -"третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"						Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		Спортивное звание "мастер спорта России"		
								Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) - спортивные разряды -"третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"										
Минимальное количество баллов		ЭНП					УТЭ					ЭССМ 1-3 год		ЭВСМ				
		1		2		3		1		2						3		4-5
		8		8		8		8		8						8		8
Нормативы промежуточной и итоговой аттестации обучающихся отделения танцевального спорта по общей физической, специальной физической подготовке для перевода и зачисления на очередной этап спортивной подготовки (зачет/незачет)																		

IV. Рабочая программа по виду спорта «прыжки на батуте»

4.1. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Виды программы в танцевальном спорте:

1. Европейская программа:

медленный вальс (темп — 28-30 тактов в минуту);

танго (темп — 31-33 тактов в минуту);

венский вальс (темп — 58-60 тактов в минуту);

медленный фокстрот (темп — 28-30 тактов в минуту);

квикстеп (быстрый фокстрот) (темп — 50-52 тактов в минуту);

2. Латиноамериканская программа:

самба (темп — 50-52 тактов в минуту);

ча-ча-ча (темп — 30-32 тактов в минуту);

румба (темп — 25-27 тактов в минуту);

пасодобль (темп — 60-62 тактов в минуту);

джайв (темп — 42-44 тактов в минуту);

Существует два направления в танцевальном спорте: массовый спорт и спорт высших достижений (большой спорт).

В массовом спорте существует только Н класс (буква «Н» означает «начинающий»).

Н-3 — стартовый класс, в котором исполняются: медленный вальс, ча-чача и полька.

Н-4 — следующий класс, в котором исполняются: медленный вальс, квикстеп, самба и ча-ча-ча.

Н-5 — добавляется джайв.

Н-6 — те же танцы, что и в Е классе.

Под классом мастерства понимается определенный уровень физического развития, психологической и музыкально-эстетической подготовленности спортсмена, обеспечивающие ему способность исполнять фигуры и танцы определенной степени сложности в техническом и хореографическом отношении на различных этапах учебно-тренировочного процесса, связанных с возрастом спортсмена.

Классы имеют следующее обозначение: —ЕII, —DII, —CII, —BII, —AII, —SII и "M". Начальным и соответственно самым простым является класс —ЕII, высшим - класс "M".

Под классификационной группой понимается разрешенный перечень классов мастерства для соответствующей возрастной категории. Иными словами, классификационная группа определяет предельно допустимый высший класс мастерства для спортсмена в той или иной возрастной категории (Таблица № 13):

Таблица № 13

№	Возрастная категория	Разрешенные классы
1.	Дети-1	“Е”, “D”

2.	Дети-2	“Е”, “D”, “С”
3.	Юниоры-1	“Е”, “D”, “С”, “В”
4.	Юниоры-2	“Е”, “D”, “С”, “В”, “А”
5.	Молодежь	“Е”, “D”, “С”, “В”, “А”, “S”
6.	Молодежь-2	“Е”, “D”, “С”, “В”, “А”, “S” “М”
7.	Взрослые	“Е”, “D”, “С”, “В”, “А”, “S”, “М”
8.	Сеньоры-1	“Е”, “D”, “С”, “В”, “А”, “S”, “М”
9.	Сеньоры-2	“Е”, “D”, “С”, “В”, “А”, “S”, “М”
10.	Сеньоры-3	“Е”, “D”, “С”, “В”, “А”, “S”, “М”

Комплексное развитие основных физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма обучающегося возможно лишь в процессе разносторонней физической подготовки, когда наряду с развитием основных физических качеств уделяется внимание и развитию специальных качеств, специфичных именно для спортивных танцев.

Физическая подготовка делится на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Общей физической подготовке необходимо уделять внимание на всех этапах подготовки спортивного резерва, но доля ОФП по мере перехода из одной возрастной группы в другую, более старшую, снижается с одновременным увеличением объемов работы по СФП.

Наиболее универсальным тренировочным средством для юных танцоров этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе.

На всех этапах подготовки применяются следующие упражнения:

Упражнения на разработку грудной клетки.

Упражнения для мышц спины.

Упражнения для выпрямления спины.

Подкачка мышц, двигающие стопу в голеностопном суставе.

Растяжка подъема стопы.

Упражнения для нормальной работы стопы.

Упражнения на выносливость, координацию, гибкость и т.д.

Упражнения для стройной талии и разработки межреберных мышц.

Упражнения для нижнего пресса.

Упражнения на нижнюю часть живота (внутренние и внешние косые мышцы).

Упражнения, для отдельных частей тела: бедер, коленей и стопы, рук и плеч, корпуса.

Упражнения для улучшения пластики.

Упражнения на расслабление: устранение зажатости рук, устранение зажатости ног, устранение зажатости корпуса, устранение общей зажатости.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка танцора - это изучение и дальнейшее совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в

ходе спортивных соревнований, а также развитие способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

Система тактической подготовки включает в себя формы групповой и командной тактической деятельности, специальные теоретические занятия.

Особое внимание следует уделять развитию тактического мышления. С этой целью в учебно-тренировочное занятие следует включать упражнения, требующие от обучающихся более сложной ориентировки на площадке.

В частности, целесообразно использовать следующие методические приемы: - наложение ограничений на исполнение танца (время и т.п.); - уменьшение площади взаимодействия танцевальных пар; - введение дополнительной специфической информации.

Техническая подготовка

Техническая подготовка преимущественно направлена на обучение танцоров всему многообразию технических приемов танцевального спорта, прочному овладению фигур и дальнейшему их совершенствованию.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на учебно-тренировочном занятии, органически связана с физической, технической и хореографической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Хореография

Умение воспринимать музыку, передавать в движении её содержание, закреплять и совершенствовать элементы музыкальной грамоты и двигательные навыки, работать у станка: отработывая упражнения на осанку,

пластику, гибкость. Танцевальные упражнения, составление и отработка программ.

Задачи хореографической подготовки этапа начальной подготовки:

1. Формирование правильной осанки;
2. Обучение позициям ног и рук;
3. Обучение элементам партнерской хореографии;
4. Развитие двигательных навыков и координации;
5. Обучение техники выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе;
6. Обучение поворотам;
7. Обучение хореографическим прыжкам.

Рекомендуемые хореографические движения: «Полька», шаг галопа, подскоки, «пассе», «пингвин», «Буратино» и т.д.

Задачи хореографической подготовки на учебно-тренировочном этапе:

1. Совершенствование осанки.
2. Совершенствование полученных знаний у опоры (боком).
3. Развитие координации средствами хореографии.
4. Развитие и совершенствование двигательных навыков на середине.
5. Методика обучения гранд плие по 4-й позиции, дубль фразпе в положении на носок, батман сотеню, пике, балансуа, позы аттетюд, тербушон.
6. Совершенствование: ревелаянт на 90 градусов, гранд батман в сочетании с прыжком соте, сиссон ферме, сиссон фуэте.
7. Методика обучения энтрелесе у опоры и выполнение на середине.

Рекомендуемые хореографические движения: «Полька», «Молоточки», «Ковырялочка», «Гармошка», элементы вальса, балансе (покачивание из стороны в сторону).

Задачи хореографической подготовки для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

1. Совершенствование хореографического движения на полупальцах у опоры, на середине и с элементами избранного вида спорта.
2. Совершенствование техники поворотов (пируэтов) на 720 градусов и 1080 градусов (у опоры и на середине).
3. Тан лие на 90 градусов и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720 градусов и 1080 градусов.
4. Совершенствование техники хореографических прыжков.
5. Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.
6. Сочинение учебных вариаций.

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся – достижение наивысшего спортивного результата.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной подготовки обучающегося, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития,

взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применение двигательных умений и навыков.

2. Непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного занятия, этапа, периода в процессе тренировки «накладываются» на результаты, достигнутые на предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена.

3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенно усложняя требования к подготовке спортсмена и должно быть индивидуальным.

4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в учебно-тренировочных занятиях.

Вариативность как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсмена.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов.

5. Цикличность учебно-тренировочного процесса.

Основные положения принципа цикличности учебно-тренировочного процесса:

- Спортивная тренировка строится из недельных, месячных циклов и более крупных структурных единиц, которые систематически повторяются и вместе с тем элементы их содержания изменяются в соответствии с логикой развёртывания учебно-тренировочного процесса.

- Решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки необходимо находить им соответствующее место в структуре тренировочных циклов.

- Необходимо нормировать и регулировать учебно-тренировочные нагрузки применительно к закономерностям построения микро-, мезо - и макроциклов тренировки (волнообразные изменения в динамике тренировочных нагрузок – малые, средние и большие волны в этих структурных образованиях учебно-тренировочного процесса).

• Необходимо рассматривать любой фрагмент учебно-тренировочного процесса в его связи с более крупными и менее крупными циклическими структурами. Структура микроциклов во многом определяется их местом в структуре мезоциклов, а структура мезоциклов обусловлена с одной стороны особенностями составляющих их микроциклов, а с другой – местом в структуре макроцикла.

Построение учебно-тренировочного процесса на основе различных циклов даёт возможность систематизировать задачи, методы и средства тренировки и реализовать основные принципы спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки, постепенное увеличение нагрузок и тенденция к максимальным нагрузкам, волнообразность динамики нагрузок.

4.2. Примерный учебно-тематический план по виду спорта

Учебно-тематический план по виду спорта «баскетбол» представлен по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке в таблице № 14 к Программе.

Таблица №14

Примерный учебно- тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спортом	≈ 13/20	Март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	Апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	Июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	Сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические занятия по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈ 14/20	Октябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных

				соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания обучающихся	≈ 14/20	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	Январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	Февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	Март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное,

				сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	Апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	Май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	Июль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	Январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	Февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	Апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической

				подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Июнь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходной период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	Январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	Февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	Март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

				спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	Июль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические

			процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	--	---

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» основаны на особенностях вида спорта «танцевальный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «танцевальный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта

Российской Федерации по виду спорта «танцевальный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «танцевальный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт».

Перечень спортивных дисциплин по спортивной акробатике представлен в таблице № 15.

Таблица № 15

**Спортивные дисциплины вида спорта «танцевальный спорт»
086 000 1 5 1 1 Я**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	086	001	1	8	1	1	Я
европейская программа	086	001	1	8	1	1	Я
латиноамериканская программа	086	002	1	8	1	1	Я
секвей - европейская программа	086	004	1	8	1	1	Л
секвей - латиноамериканская программа	086	005	1	8	1	1	Л
ансамбли - европейская программа	086	006	1	8	1	1	Я
ансамбли - латиноамериканская программа	086	007	1	8	1	1	Я

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с действующим законодательством;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

Таблица № 16

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	6
4.	Жилет с отягощением	штук	14
5.	Зеркало 12х2 м	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	14
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
9.	Обруч гимнастический	штук	14
10.	Палка гимнастическая	штук	14
11.	Пояс утяжелительный	штук	14
12.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	14
14.	Станок хореографический 12 м	комплект	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	7
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17.	Утяжелители для ног	комплект	14
18.	Утяжелители для рук	комплект	14
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Брусья гимнастические	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «европейская программа», «латиноамериканская программа», «двоеборье»			
21.	Паркет (паркетная доска) от 162 м ²	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», вместо паркета (паркетной доски) возможно использование напольного покрытия со следующими характеристиками			
22.	Напольное покрытие (паркет, паркетная доска, ламинат, пластик сценический, мазонит или синтетическое - типа «линолеум») от 96 м ²	комплект	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации
1.	Коврик гимнастический	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
2.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
3.	Утяжелители для ног	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	1	2	1	2
4.	Утяжелители для рук	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	1	2	1	2

Таблица № 18

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «европейская программа»	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
6.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «латиноамериканская программа»	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «брейкинг»	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
8.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
10.	Наколенники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1
11.	Налокотники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1
12.	Напульсники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1

13	Носки	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
14	Носки утепленные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
15	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «европейская программа»	пар	на обучающегося	–	–	4	1	6	1	8	1
16	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «латиноамериканская программа»	пар	на обучающегося	–	–	4	1	6	1	8	1
17	Обувь для спортивной дисциплины «брейкинг»	пар	на обучающегося	–	–	4	1	6	1	8	1
18	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	3	1
19	Шапка для спортивной дисциплины «брейкинг»	штук	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «танцевальный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, преподаватели танцев и музыки.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ. – М, 1995.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009.
5. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011.
6. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008.
7. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010.
8. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. для вузов. - М.: Физическая культура, 2010.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010.
10. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004.
11. ФССП по виду спорта «танцевальный спорт», утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 961
12. Всероссийский реестр видов спорта.
13. Общеобразовательная программа дополнительного образования детей и взрослых. Предпрофессиональная программа. Танцевальный спорт.
14. Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа «Грация». – Тюмень, 2015.
15. Правила вида спорта «танцевальный спорт».
16. Правила обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований. Утверждены постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Всемирная федерация танцевального спорта(WDSF)
World DanceSport Federation – <https://www.worlddancesport.org/2>.
2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – www.minstm.gov.ru

3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
6. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - www.kgafk.ru
7. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
8. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)